

La plus belle ambassadrice de la cuisine de l'énergie, c'est Martine Fallon. (www.martinefallon.com)

Une cuisine inventive et gourmande, à l'opposé des régimes froids et déprimants.



Dans son cooking studio, Martine organise aussi des leçons de cuisine, des diners conférences et des événements privés. (www.martinefallon.com)

DANS LA MARMITE DE MARTINE FALLON

Détox gourmande avec la papesse de la cuisine de l'énergie.

PAR BELEN UCROS

rythme et notre hygiène de vie. « Quand on a un intestin poubelle, qui n'absorbe que des produits de mauvaise qualité, on a une peau poubelle », affirme Martine Fallon. « Rides, taches, boutons, peau terne et flasque, yeux bouffis, couperose ne sont que l'expression d'organes énergétiquement épuisés. » Heureusement, les effets d'une bonne alimentation se manifestent très vite sur la peau si on l'associe à des drainages et des balades à l'extérieur pour l'oxygéner. Après trois ou quatre jours, elle retrouve son éclat. Quelques semaines plus tard, elle affiche carrément un coup de jeune.

SOINS EXTRA

Tout au long de la cure, des soins et des activités en parallèle sont proposés. Dès le saut du lit, séance de yoga avec des postures qui favorisent la détox et le drainage des reins. Vers 10 heures, exercices musculaires et jogging (ou marche sportive). A 17 heures, boxe. Parfait pour libérer le trop-plein de stress.

Pour favoriser l'élimination des toxines et relancer l'énergie, on peut également s'offrir des massages énergétiques et détoxifiants aux ventouses et aux huiles essentielles dispensés par des thérapeutes confirmés. Celles qui désirent un lifting naturel optent pour une séance d'aculift, un traitement du visage aux aiguilles d'acupuncture. Pendant la séance, on réactive la circulation, on évacue les toxines et les liquides pour doper la production de collagène. Parce qu'une zone marquée est avant tout encombrée de toxines qui gênent et ralentissent la régénération cellulaire. Les effets sur l'éclat sont immédiats.

Pour le reste, on recommande deux autres séances espacées d'une semaine. On laisse le mot de la fin à Martine Fallon : « La beauté, c'est l'énergie. On peut être belle à 40, 60, 80 ans et terne à 20. C'est une émotion positive qui rejaille vers l'extérieur. Et pour ça, il faut un organisme qui fonctionne bien, un intestin en bonne santé. L'énergie n'a pas d'âge. » ■

Elle a 60 ans et une énergie à revendre. Dans son cooking studio à Uccle, Martine Fallon organise des cures détox basées sur la cuisine de l'énergie. Un concept qui repose sur une alimentation équilibrée à base d'aliments bio riches en nutriments, d'une eau « dynamisée » et du respect d'association légumes/féculents ou protéines animales/légumes (mais jamais protéines animales/féculents) pour faciliter la digestion. Pour la cure, l'accent est mis sur des aliments drainants et basiques (les aliments acides entraînent de l'acidose, néfaste pour la santé), des tisanes et beaucoup d'eau. Parce qu'une belle peau passe par une bonne alimentation, j'ai testé la cure détox de 3 jours et demi.

PLAISIR DES SENS

Vendredi 18 heures, c'est le grand rassemblement. Nous sommes une dizaine au total (dont trois couples du nord de la France qui ont choisi la cure en résidence). Après nous être présentés et expliqué nos motivations (mieux vivre, mieux manger), direction la cuisine de Martine, l'âme et le foyer de la maison. C'est autour de la table que nous allons assister aux préparatifs culinaires, prendre note des recettes et des mini-conférences (sur des thèmes comme l'assiette idéale, les méfaits du sucre et des produits laitiers, la beauté de la peau...), mais surtout déguster une cuisine gourmande qui fait pétiller les papilles, du petit déjeuner au dîner.

Pas de surprise, les premiers repas sont en portion congrue, histoire de mettre au repos le foie et l'intestin surmenés par notre

NETTOYAGE MAGNÉTIQUE

La marque de soins Babar a conçu un petit bijou technologique pour un nettoyage en profondeur de la peau à domicile. Doté de particules positives et négatives, l'Ultrasonic Skin Activator détartrise les pores tout en propulsant des

oligo-éléments nutritifs au plus profond de la peau. Une fois le nettoyage ionique terminé, l'appareil se met en mode massage grâce à des ondes ultrasoniques de 5 MHz qui stimulent la régénération cellulaire et activent la microcirculation et la synthèse de collagène. Magique... (Infos: associé à l'ionic Cleansing Gel et l'Hyaluronie Ultrasound Gel, en parfumerie)

